华佗自发五禽戏之内脏信息与六禽的关系

广东★强身健体

练华佗自发五禽戏的时间还很短很短，还是个初学者，经过这段时间的练习，在身体逐渐强壮的过程中，更感觉到华佗自发五禽戏是一门既古老深奥却又超前科学的博大精深的功法。早就想写一些关于华佗自发五禽戏的理论性的练功体会了，但是，在如此神奇而又强大的功法面前，我真实感到自已的渺小，不敢随意妄言。几经思索，终于鼓起勇气提起笔来写下去，写的是师傅的指导、自己的练功体会及对功法、功态、功理的一点点还不太成熟的感悟，既是为了能给自已加油鼓劲，也是为了能作为初学者抛砖引玉之用。

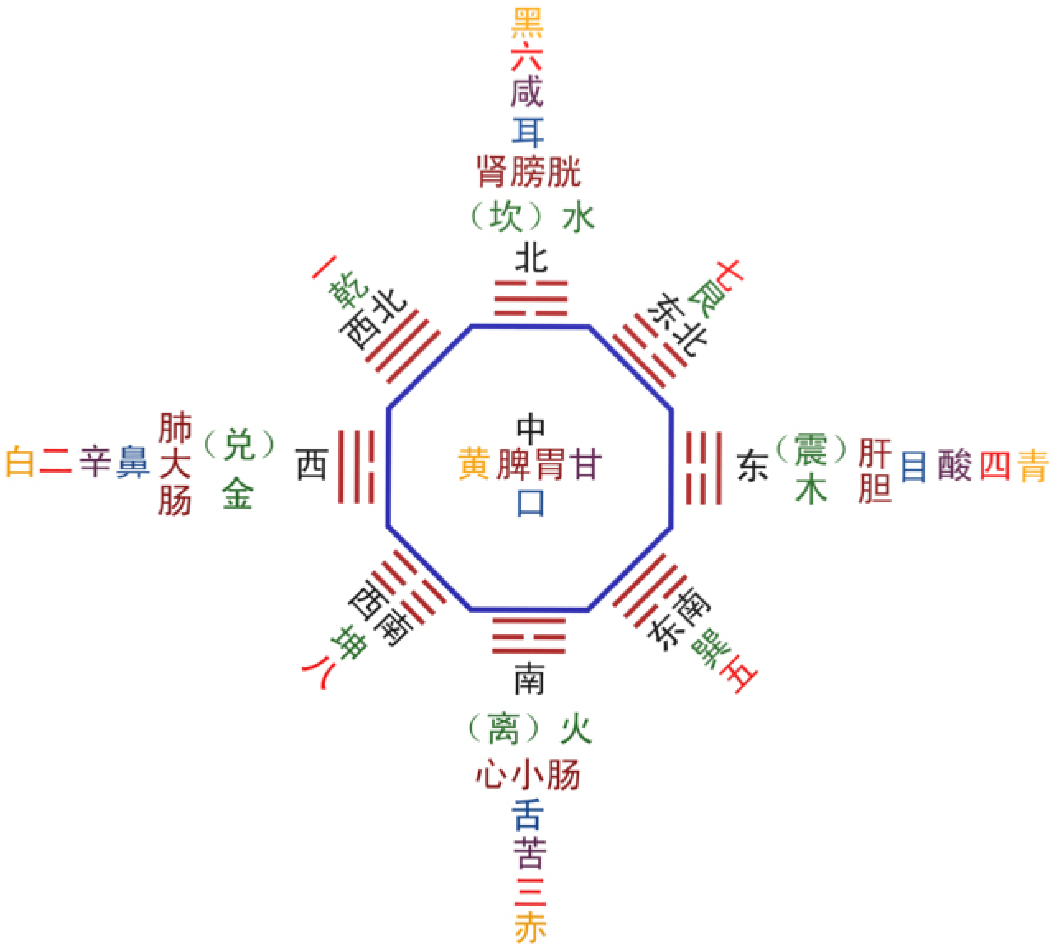
华佗自发五禽戏功法是以阴阳五行学说、太极两仪四象配五脏周身为理论依据的功法。至于五行与内脏的配对，在祖国医学（中医）里早有定论，已成为1+1=2般的常识，不需要再费笔墨，但为了能加深认识，在此再复习一次。古人认为，天下万物皆由"金、木、水、火、土"五类元素组成，它们彼此间存在相生相克的关系，五行就是指"木、火、土、金、水"这五种物质的运动变化。祖国医学中，在五行归类的基础上，以五脏为中心，以五行的相生、相克关系来说明人体各部分之间在生理过程中的关系，在病理情况下，也以这种关系分析判断病情并进行施治。

五行的"金、木、水、火、土"分别以"白、绿、黑、红、黄"五色代表，并各自联系和代表不同器官：

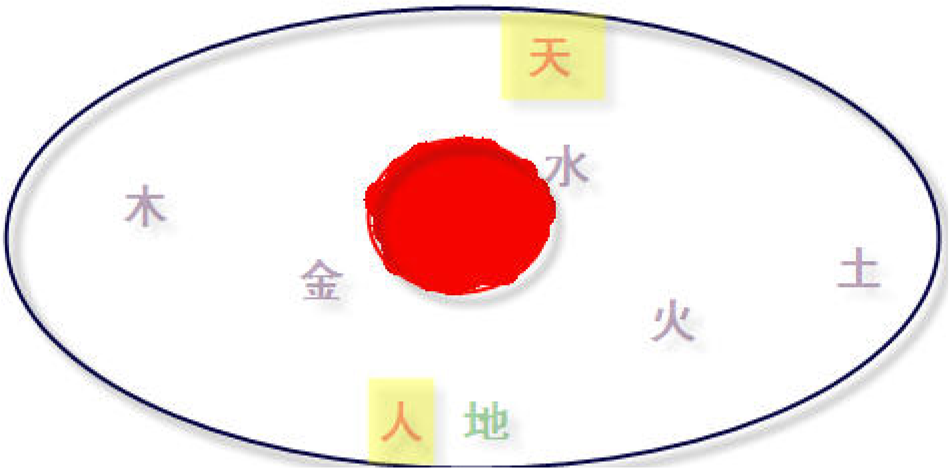
①金：肺、大肠和鼻；②木：肝、胆囊和肌肉；③水：肾、膀胱、耳和骨骼；④火：心、小肠及舌头；⑤土：脾、胃和口腔。

在五禽戏里为什么都是只说五"脏"而不说六腑呢？我们知道，六"腑"指的是大肠小肠胆胃膀胱和三焦，练五禽戏在调理五脏的同时也同样在调理六腑及全身功能，只说五脏而不说六腑只是流传千年的习惯罢了。人体是一个统一整体，五脏六腑皆具有各自不同的功能特性，分别具有与木、火、土、金、水五行相似的属性，它们的五行属性与五禽的五行属性是高度对应的。

那么为什么华佗自发五禽戏会多出一个龙，多出一禽呢？这个问题问得好。我心里不禁由衷的感叹祖师爷的雄才奇略及大知大慧，我们来看先天八卦的运行（如图）：



乾兑为肺，离为心，巽为胆，震为肝，艮为脾，坤为骨，坎为肾。上为乾，下为坤。乾为天，为精神，主神明。于是天从左转，则是人体的右边。到春天了，就是木，木就是肝。到夏天，到最高点则是心，但是心有两个指向：一个是指头脑，太阳这个心；一个是中心，心脏的心。再下来，就是肺，心肺是在一块儿的，但是心脉是通上的，通向那个最高的神明。再到中央，太极图的中央是土，土就是大地，就是脾胃这个体系。而头就是太阳，太阳在八卦之外，下面就是五行，所以又叫五行六位。



□□

五行是对应太阳而生的，没有太阳就没有五行，所以太阳和五行是君和臣的关系，放到身体里面，头部就是太阳，五脏六腑的相生相克就是五行关系，脏和腑是臣民的关系。头部就是大脑，大脑就是君主，是皇帝，真龙天子，身体所有的器官都听命于它，故此龙形是五禽戏的精髓，龙是五禽的统帅。最近西方医学研究也证实，大脑在人类死亡前发出的最后一条指令就是人体自毁程序，之后人才死亡。可见大脑在人体中的统帅地位。

□□

在此，我不想累赘说为什么肝会属木，心会属火等等这些理论，因为这是古人通过长期与疾病斗争过程中及对大自然的观察过程中早已形成了的科学理论体系。

再说到六禽（龙、虎、鹿、鸟、熊、猿），虎五行属金，对应于肺；鹿属木，对应于肝；鸟属火，对应于心；熊属水，对应于肾；猿属土，对应于脾，龙属于太阳，对应于脑。

虎属阳性，兑中糙金，为百曾之王，威严勇猛，善于摇首摆尾，鼓荡周身，两目光耀，神发于目，威生于爪，啸动森林。自发出虎形

后，可气通督脉，打通命门穴，通达小周天，练精化气。出虎形则与肺、大肠、鼻等有关的疾病得到调理，呼吸系统疾病得到调理。

鹿属震之木，纯阳之体，身体轻捷灵活，肌腱发达，善于奔跑，喜欢挺身远望，时而轻快急驰，时而左顾右盼，回望足跟。自发功出鹿形后，可补肾补脑，气通尾闾穴，接通任督二脉，进而打通小周天。出鹿形肝胆疾病得到调理，肌肉逐渐结实，代谢有关疾病如糖尿病，免疫系统疾病如风湿类风湿、强直性脊柱炎、红斑狼疮、过敏性鼻炎等等得到调理。

鸟属阳性，为离中之火，鸟类灵敏，善于飞腾，平衡能力强，自发功出鸟形后，可气通尾闾、大椎、玉枕等三关，直达百会穴，通小周天。出鸟形心及小肠相关的疾病得到调理，血液系统病，内分泌系统疾病如甲亢、甲减等等得到治疗。

熊外阴内阳，为坎宫（北方）之水，熊力大勇敢，肌肉坚实，脏腑功能发达，有冬眠习性，走路摇摇晃晃，性不喜动，所用之力为内在气力，这种气力是真正的阳气。自发功出熊形后，可真精化气，穿关通顶，还精补脑，可使气海穴真气充足、使小周天之真气更加强壮，打通大周天。出虎形肾膀胱得到调理，耳鸣症状改善，骨骼健壮，循环系统、泌尿系统疾病得到调理。

猿阴性属土，机警灵活，生性好动，动无定所，善攀爬弄树，有三闪六躲之本领。自发功出猿形后，可气通全身、除打通膻中穴外，还打通大周天，达身轻体壮，易筋易经之功效，可谓外练筋骨内练心

智的内外兼修境界。出猿形脾胃等消化系统疾病得到调理，造血系统疾病如再障等得到调理。

龙，为上古神曾，统领金木水火土五元素，所有的升腾运化、疏泄吸收皆由其主导，由其发出指令，人体的精气神皆由其所辖。练自发功出龙形后，气通百会、上丹田，通鹊桥等，引领大小周天及奇经八脉的打通，并可激发出某些功能。出龙形，大脑疾病、抑郁症、自闭症、自卑心理、暴燥性格等神经系统疾病得到调理。

那么，为什么会是以上所说的六禽而不是狗蛇马牛羊龟等动物与内脏所对应呢？这个问题就有点复杂了，但如果就传统五禽戏来说，其实也很简单的，因为传统五禽戏就是一种有为模仿动物的动作结合吐纳引导的内功练习的功法。既然是模仿，那你想模仿啥就模仿啥了，但为什么不模仿狗呀猫呀这些呢，因为虎熊鹿鸟猿相对于其它动物来它们健壮长寿，一般很少得病，所以古人通过长期对这些动物的生活习性及动作进行观察，发现其动作行为在疏通经络方面有着独特的功效，故此就对这些动物的动作神态行为进行模仿，从而达到强身健身、祛病延年的效果。在《庄子》“刻意篇”中就已有“熊经鸟伸、唯寿而已”的记载，可见在这一时期，人们就已经把模仿熊鸟的动作，作为一种养生保健的锻练方法了。到了一千八百年前的华佗时期，他根据古代导引、叶纳、熊经、鸟舒伸之术，研究了虎鹿熊猿鸟五禽的活动特点，并结合人体脏腑、经络和气血的功能创立了“五禽戏”，就是我们说的“华佗五禽戏”，它不是自发五禽戏，是模仿动作为主的有为功，但它并不是当今广场上流行的仅有空架势的五禽“操”，而是内外结

合、动静相兼、神形合一，既做到形似更做到神似，达到神形合一的功法。既注重肢体的运动，更注重呼吸与内气的锻练、注重意念引导锻练，在做每一禽的动作时都有特定的意守穴位及内气引导路径，长久修练可打通大小通天、奇经八脉，这是真正的气功，而不是现在某些非常“权威”的“体操”。

传统五禽戏是人为选择五禽来模仿，练习时做出五禽的动作很容易理解，但为什么自发五禽戏竟然能够自动激发出五禽的动作呢？这个问题就更复杂了，简单来说，就是内气运行于各个内脏的时候激发了相应的禽（曽）信息，从而激发出相应的动作。其实在自发状态，并不是仅仅自发五禽及六禽的动作的，还真有一些其它禽（曽）的动作，比如狗撒尿的动作，本派学员的功态中就曾有出现过；还有出现爬在地上匍匐向前蠕动的蛇形动作，还有躺在地上左右打滚的马的动作等等数不胜数。只是这些动作或者说形出现的概率较六禽要少得多，主要以六禽动作为主，而且也没有人进行过深入的研究，所以就以五禽来命名。

华佗自发五禽戏与华佗五禽戏是相同的吗，内气的渊源相同，锻练的方式不同，功夫的进展就更不同。华佗自发五禽戏之所以叫“华佗”二字，是真有渊源的，并非牵强附会。本派祖师爷得到一位道长传授传统华佗五禽戏（民国时期，是气功版，非体操版），经数十年的修练打通了大小周天、奇经八脉，练就了深厚的功力，能够放发很强的外气。他在传授徒弟传统华佗五禽戏的过程中发现了通过他发放外气给徒弟，然后按照一定的程序放松能够自动激发出五禽的动作，而

且所作动作更到位，真正做到神形合一、禽曽状态，产生的内气是正宗的华佗五禽戏内气，而且功力的增长速度超出了既往的所有静坐、站桩等气功不知多少倍。后来，又发现了龙形这一划时代的发现，将自发五禽戏又向前发展了一大步。因而祖师爷就结合当地的一些理论，独创了“后八卦”气功理论，用于指导内气放发、传功授功、激发内气等操作，并一代代往下传。因为内气是正宗华佗五禽戏一脉的内气，所以自发动后出现的动作皆为正宗的五禽动作外加一龙形。由于与华佗五禽戏是同一脉，为了尊重先圣，没有改为六禽戏，而依然用五禽戏之名，叫做华佗自发五禽戏。至此，就不会再奇怪本功法能自发做出五禽的动作了，因为我们练习气功的内气起源是由师傅传功而来的，这些内气的性质则是由祖师爷练习传统五禽戏所形成的，所以我们的内气运行至五脏六腑时就会自动激发出五禽的信息，做出五禽的动作。

华佗自发五禽戏的奥妙远不止于此，理论更是博大精深，我所述的不过是沧海一滴，随着练功的深入，感悟也会提升，功力也会增长，所站的制高点越高看到的风景也会更多更远。以后，将继续与大家分享练功的乐趣，分享健康的快乐，分享气功的奥妙，时时有精彩，处处有风景，只要你留心。

强身健体写于2015年4月27日星期一1时52分